Botones

❶ **botón de encendido**
- Mantén pulsado este botón para encender o apagar la unidad.
- Pulsa este botón para activar o desactivar la retroiluminación.

❷ **mode**
- Púlsalo para ver el temporizador o menú principal.
- Púlsalo para salir de un menú o de una página.
- Mantenlo pulsado para cambiar de deporte.

❸ **lap/reset**
- Púlsalo para crear una nueva vuelta.
- Mantenlo pulsado para restablecer el temporizador.

❹ **start/stop**

Púlsalo para iniciar/detener el temporizador.

❺ **enter**

Púlsalo para seleccionar opciones y aceptar mensajes.

❻ **▲▼ flechas**
- Púlsalas para resaltar opciones.
- Púlsalas para desplazarte por los menús y campos de datos.

Nota: si la unidad no responde cuando se pulsan los botones, pulsa simultáneamente **mode** y **lap/reset** para restablecer la unidad.



Carga de la batería

Antes de usar la unidad Forerunner, carga la batería durante tres horas como mínimo. Cuando está totalmente cargada, la autonomía de la batería es de aproximadamente 10 horas. Para evitar la corrosión, asegúrate de que la unidad Forerunner está completamente seca antes de cargarla.

❶ Ajusta la unidad Forerunner en el soporte cargador.



❷ Enchufa el extremo pequeño del adaptador de CA al puerto mini-USB del soporte cargador. Conecta el otro extremo a una toma de pared estándar.



Configuración

Mantén pulsado el ⏻ **botón de encendido** para encender la unidad Forerunner.

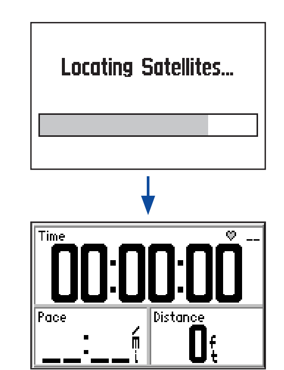
A continuación, sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla.



Detección de satélites

Después de configurar la unidad Forerunner, aparece la página Locating Satellites. Para detectar señales del satélite, dirígete a un lugar al aire libre, lejos de edificios altos y árboles. La detección de señales del satélite puede durar de 30 a 60 segundos.

Espera mientras la unidad Forerunner busca los satélites. Para unos resultados óptimos, quédate parado en un lugar al aire libre hasta que desaparezca la página Locating Satellites. Cuando aparezca la página de temporizador, puedes comenzar a correr o a realizar la actividad que sea.

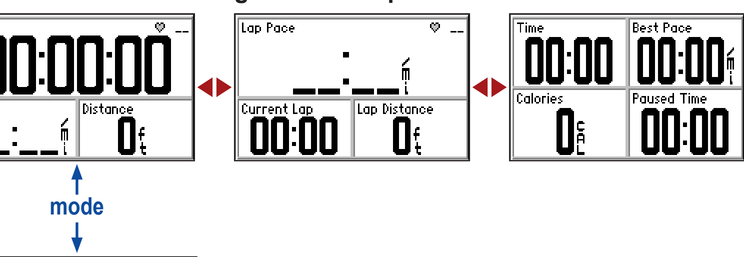


La antena GPS se encuentra aquí.

Puesta en marcha

Pulsa **start** para iniciar el temporizador. Mientras corres, pulsa las **flechas** ▲▼ para ver todas las páginas del temporizador. Para restablecer el temporizador, pulsa **stop**. A continuación, mantén pulsado **reset** hasta que el temporizador vuelva a cero.

Páginas del temporizador



Menú principal

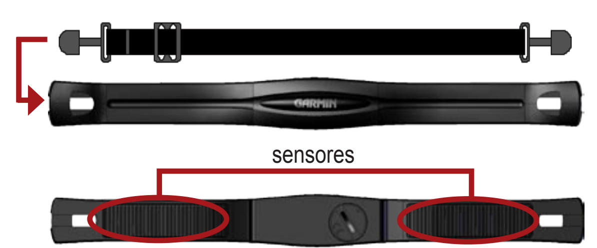
Pulsa **mode** dos veces para ver el menú principal. En el menú principal podrás configurar sesiones de entrenamiento simples o avanzadas, ver datos del historial, guardar ubicaciones en la memoria y personalizar la unidad Forerunner.

Monitor de frecuencia cardiaca

La unidad Forerunner 305 incluye un monitor de frecuencia cardiaca inalámbrico que se lleva directamente sobre la piel, justo debajo del esternón.

Para colocar el monitor de frecuencia cardiaca:

1. Introduce una pestaña de la correa en la ranura del monitor de frecuencia cardiaca. Aprieta la pestaña hacia abajo.

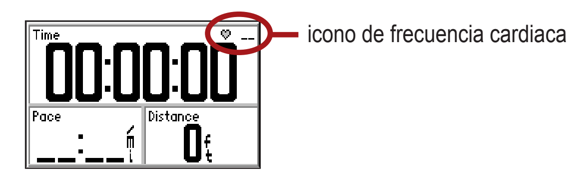


2. Humedece los dos sensores de la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca para conseguir la máxima interacción entre el pulso y el transmisor.

ADVERTENCIA: consulta el manual del usuario que se incluye en la caja del producto para obtener información importante sobre la seguridad de la batería.

3. Colócate la correa alrededor del pecho y ajústala al otro lado del monitor de frecuencia cardiaca.
4. Ajusta la correa para que no se mueva mientras corres.

Cuando el monitor de frecuencia cardiaca está correctamente colocado, el icono de frecuencia cardiaca de la página del temporizador deja de parpadear ✖ → ♡. Para obtener más información sobre solución de problemas, consulta el manual del usuario.



Garmin Training Center®

Utiliza el software Garmin Training Center en el ordenador personal para planificar sesiones de entrenamiento y trayectos avanzados antes de correr y analizarlos posteriormente. Instala Garmin Training Center desde el disco de instalación que se incluye en la caja del producto. Si deseas obtener ayuda para utilizar Garmin Training Center, haz clic en el menú **Help** del software o pulsa **F1** en el teclado.

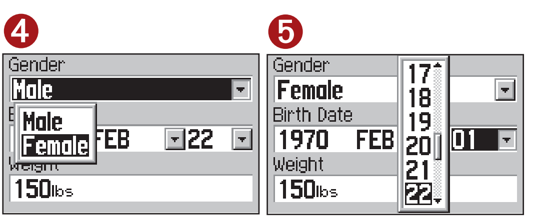
Noviembre de 2009 190-00581-53 Rev. A Impreso en Taiwán

Configuración del perfil del usuario

Ajusta el perfil del usuario para que la unidad Forerunner calcule las calorías correctamente. Para seleccionar una opción, pulsa **enter**. Para salir de una página, pulsa **mode**.



1. Pulsa **mode** para ver el menú. Selecciona **Settings**.
2. Selecciona **General**.
3. Selecciona **User Profile**.



4. Pulsa **enter**. Selecciona tu sexo.
5. Utiliza las ▲▼ **flechas** y **enter** para introducir tu fecha de nacimiento y peso.

GARMIN. **Configuración y puesta en marcha**

Forerunner® 205/305



Entrenador para corredores con GPS